募　集

海と森林（もり）を結ぶ交流事業参加者募集

環境産業部森林林業室
（☎84－5068）

鈴鹿森林組合と鈴鹿市漁業協同組合では、お互いに海と森林の現状を把握し、環境保全の大切さについて理解を深めるための交流を行っています。

今回は、海の環境美化活動（海岸清掃ボランティア）を行います。

と　き　7月11日（土）
午前10時～午後2時
※小雨決行

ところ　白子港鼓ヶ浦海岸、鈴鹿市漁業協同組合事務所ほか

内　容　海岸清掃、海の生きもの教室、魚つかみどり体験
※天候により内容を変更する場合あり

募集人数　10人
※応募者多数の場合は抽選
※小学生以下は保護者同伴

参加費　無料
※昼食はこちらで準備します。

申込期限　7月3日（金）

申込方法　環境産業部森林林業室へ電話または直接お申し込みください。
※申し込み時に、住所、氏名、年齢、電話番号が必要です。

熱中症にご注意を！

熱中症になる人が、夏に向けて増えてきます。熱中症は、気温や湿度の高さだけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。室内でも多く発生し、注意が必要であるため、熱中症を正しく理解して予防しましょう。

1．こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

○**軽度**…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
○**中度**…頭痛、吐き気、体がだるい
○**重度**…意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

2．熱中症予防のポイント

①小まめな水分・塩分補給

のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心掛けましょう。適度な塩分補給も必要です。

②暑さをやわらげる工夫

すだれ、打ち水、カーテンで直射日光を遮り、温度が上がったら、小まめな換気やエアコンをつけるなど工夫しましょう。

③暑さに負けない体づくり

熱中症は、その日の体調が影響します。食事や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心掛け、体調を整えましょう。

④衣服の工夫

通気性が良い素材の衣服を着用し、外出時は帽子や日傘で直射日光を避けましょう。

3．熱中症が疑われる場合の対処法

○涼しい場所へ移動させる
○衣服を脱がせ、体を冷やす
○水分・塩分を補給する
※自力で水を飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

4．高齢者は特に注意が必要です！

熱中症患者のおよそ半数は、高齢者（65歳以上）です。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や暑さに対する体の調節機能が低下しています。
小まめな水分補給を心掛けましょう。

※参考「環境省熱中症予防情報サイト」URL http://www.wbgt.env.go.jp/

問合先
健康福祉部
健康推進室
（☎84－3316）